

## Digital ergonomi

*Ergonomi* betyder läran om hur arbetsredskap och arbetsmiljö påverkar människan och är något som de flesta arbetsplatser arbetar med att förbättra. Vi sitter i stolar som är bättre anpassade för våra ryggar och vi höjer upp våra skrivbord för att kunna stå upp delar av dagen. Trots den ökade medvetenheten kring vad stillasittande kontorsarbete innebär har sjukskrivningarna för stress och utbrändhet ökat markant. Något som har ett starkt samband med de digitala enheternas inträde som arbetsverktyg på våra arbetsplatser.

Digitala enheter är fantastiska arbetsredskap som kan effektivisera vårt arbete mångfaldigt. Omedelbart skulle man kunna tro att de digitala enheterna endast är till fördel hos de anställda. Istället visar forskningen att utan vägledning och en "användarmanual" kan de ha ett negativt inflytande på vår arbetskapacitet, problemlösningstrategier och mentala hälsa.

Mitt namn är Dennie Hilding och jag arbetar som leg. klinisk psykolog, mental tränare och föreläsare. De senaste 5 åren har jag haft stort fokus på det jag valt att kalla *Digital ergonomi*. Det vill säga hur användandet av våra digitala enheter (dator, mobil, läsplattor) påverkar vår arbetsprestation, minne, koncentration, kommunikation, mentala hälsa och neurologiska belöningssystem.

Jag erbjuder föreläsningar och workshops i ämnet Digital ergonomi med syfte att kunna frigöra arbetsrelaterad kreativitet, ökad prestation och välmående samt skapa en god arbetsmiljö genom att bättre förstå hjärnans styrkor och begränsningar i relation till digital ergonomi.

Några utvalda fokusområden från föreläsningen:

- ✓ Vad är Digital ergonomi och varför är det viktigt på din arbetsplats?
- ✓ Varför du ska känna till att digitala enheter kan sänka din kreativitet, kraftigt försämra ditt minne och att du tar sämre beslut?
- ✓ När blir hjärnan översvämmad med information och varför är mental återhämtning viktig?
- ✓ Praktiska och konkreta råd gällande digitalt användande

Vid intresse är ni är varmt välkomna att kontakta mig för vidare information kring upplägg och priser.

Med vänliga hälsningar

Dennie Hilding, Leg. Psykolog